

Trzylatek w przedszkolu

Każdego roku gdy zbliża się wrzesień zastanawiamy się jak poradzimy sobie z najmłodszymi dziećmi, które źle znoszą rozstanie z rodzicami i nie tolerują osób obcych.

Zdajemy sobie sprawę z tego, że dziecko jest mocno uzależnione emocjonalnie od najbliższych osób i ma jeszcze słabo ukształtowany system własnego „ja”. Dlatego trudno jest mu obejść się bez wsparcia i pomocy ze strony najbliższych. Trzylatek nie wie jeszcze, że można tego oczekiwać od osób trzecich, stąd jego lęk przy rozstaniu z rodzicami czy dziadkami.

Małe dziecko ma kłopoty w słownym porozumiewaniu się, zwłaszcza z osobami obcymi. Trzylatek ma także słabą orientację w przestrzeni, nie ma poczucia czasu. Przedszkole to nowe miejsce, gdzie często dziecko przebywa długie godziny. Uczucie lęku jest na tyle silne, że skutecznie blokuje chęć poznawania nowego terenu, rzeczy, zabawek. Dziecko nie zwraca często uwagi co dzieje się wokół niego, cały czas jest skoncentrowane na tym, aby jakoś opanować swoje emocje. Ponieważ nie interesuje się otoczeniem, pozostaje ono dla niego ciągle nowe, obce, straszne. Jest to bardzo męczące dla dziecka.

Ciężko jest także rodzicom, którzy zostawiają w przedszkolu płaczące dziecko. Często pocieszają je i zapewniają – „zaraz przyjdę po ciebie”, „idź a ja tu w szatni poczekam”. Dla dziecka brzmi to jednoznacznie – myśli wtedy „zostawią mnie”. Wtedy nawet najmilsza pani nie rozwiąże tych problemów, jest ona ciągle obcą osobą i na dodatek kojarzy się z utratą poczucia bezpieczeństwa. Maluchy ciągle pytają – „mama już przyjdzie?”, „tatuś mnie zabierze zaraz?”, a w miarę upływu czasu są coraz bardziej zaniepokojone.

Dla maluchów, które nie chodziły do żłobka przedszkole jest wielkim przeżyciem. Maluch przebywał dotąd w domu z bliskimi osobami. W znanym otoczeniu czuł się pewnie i bezpiecznie. Przedszkole może, więc napełnić go strachem. Dzieci muszą przecież zmienić wiele swoich przyzwyczajeń. Niektóre radzą sobie z tym dobrze inne nieco gorzej.

JAK SIĘ ROZSTAWAĆ?

Rodzicom wydaje się, że oszczędzą maluchowi łez, jeśli niezauważenie wymkną się z przedszkola lub pod pretekstem załatwienia sprawy w sekretariacie wyjdą bez pożegnania. To nieprawda, że wtedy malec szybciej zapomni o mamie i chętniej zacznie bawić się z kolegami. Wręcz przeciwnie, będzie jeszcze bardziej rozżalony. Dziecko traci wówczas do rodziców zaufanie i przestaje czuć się bezpiecznie.

Pozwólmy, więc dziecku popłakać przy pożegnaniu, i nie zawstydzajmy go przed kolegami. Przy rozstaniu należy być pogodnym, bo niepokój łatwo udzieli się dziecku. Jeżeli dziecko na początku bardzo rozpacza, można je odbierać (jeżeli jest to możliwe) zaraz po obiedzie. Należy ustalić, o której się po niego przyjedzie i nie spóźniać się.

NAUKA SAMODZIELNOŚCI

Do tej pory wiele rodziców pomagało dziecku podczas mycia, ubierania i jedzenia. Być może wyręczano go nawet w wielu czynnościach. Aby pobyt w przedszkolu dziecka nie był dla niego dużym stresem, malec powinien radzić sobie sam w łazience i przy stole. Jeżeli dziecko ma z tym problemy, wystarczy odrobina ćwiczeń w domu.

Innym problemem są trudności z ubieraniem. Jeżeli ma z tym trudności należy mu pokazać, co powinien zakładać w pierwszej kolejności. Należy mu wyjaśnić jak może odróżnić przód ubranka od tyłu (kieszenie są a przodu, a metka z tyłu), lewą stronę od prawej. W pierwsze przedszkolne tygodnie lepiej dobierać takie ubranka, które się łatwo zdejmują (spodenki, z gumką, bluzeczki wciągane przez głowę, buty na rzepy). Zapewnijmy malucha, że powolutku wszystkiego się nauczy.

NIKT MNIE NIE LUBI

Dziecko do tej pory najczęściej spędzało czas z rodziną. Zdarza się, więc, że po prostu nie umie bawić się z rówieśnikami, np. nie chce dzielić się zabawkami, rządzi innymi dziećmi i obraża się, gdy nie chce go słuchać. Należy, zatem postarać się, aby maluch również poza przedszkolem często przebywał z kolegami. Namawiajmy, by zapraszał ich do domu i sam odwiedzał.

Jeżeli z trudem nawiązuje nowe znajomości, spróbujmy mu pomóc znaleźć przyjaciela. Może powrót z przedszkola z innym dzieckiem przełamie pierwsze lody...

PROBLEMY Z LEŻAKOWANIEM

Niektóre maluchy (zwłaszcza, te bardziej energiczne) nie są w stanie znieść popołudniowego wypoczynku. Nie są zmęczone ani śpiące i ...wtedy po prostu bardzo im się nudzi.

Jeśli dziecko naprawdę nie lubi leżakowania, przez jakiś czas lepiej odbierać je wcześniej z przedszkola.

Po jakimś czasie przedszkole stanie się drugim domem dla dziecka, w którym będzie się czuć bezpiecznie i swobodnie. Należy dać mu jednak tylko trochę czasu, aby tak się stało.

PIERWSZE DNI W PRZEDSZKOLU

Zamykając drzwi przedszkola, w którym zostawiamy naszego malucha, martwimy się, jak sobie poradzi. Czy jest w stanie zaakceptować przedszkole i dobrze się bawić? Czy nie płacze przez cały dzień?

Rodzice mogą ułatwić adaptację swojemu dziecku i pomóc sobie w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu. Niewielu rodziców zdaje sobie sprawę z faktu, że płacz i żal, jaki wyraża dziecko przy rozstaniu, urywa się wraz z wyjściem rodzica poza przedszkole. Dziecko rzucające się mamie do nóg i płaczące w niebogłosey, po chwili rozstania często zaczyna się spokojnie bawić, zapominając o łzach. Za to rodzice zapewne myślą o tym przez cały dzień.

Aby dziecko dobrze czuło się w przedszkolu i rozstania przebiegały w dobrej atmosferze, warto skorzystać z wypróbowanych rad:

- Rozmowa o przedszkolu powinna wywierać pozytywne nastawienie u dziecka. Nigdy nie strasz malca przedszkolem. Nie mów: „tam to cię nauczą jeść jarzyny i zupy mleczne”, „Jesteś niegrzeczny, a jak zaprowadzę cię do przedszkola, to dopiero zobaczysz co to kara” lub „zostawię cię w przedszkolu na zawsze”.

- Dziecko nie musi w przedszkolu wszystkiego zjadać. Tak jak dorosły ma potrawy których nie lubi. Proszę poinformować wychowawczynię o upodobaniach dziecka i alergiach na pokarmy. Nie wymuszajmy na dziecku przyrzeczeń i nie straszmy „ jak nie zjesz wszystkiego, to cię nie odbiorę”.

Wychowawczynie informuje o tym co dziecko zjadło przy odbiorze. Tylko niech nie stanie się to prawidłem codziennego pobytu dziecka w przedszkolu, są również sprawy wychowawcze o które warto od czasu do czasu zapytać.

- Warto wytłumaczyć dziecku konieczność chodzenia do przedszkola, porównując to do chodzenia do pracy. Obiecujcie że, będzie tam dużo zabawek i dzieci oraz ciekawe zajęcia. Na pewno będzie tam dobrze i bezpiecznie, a panie zaopiekują się jak najlepiej. Opowiedzcie jak najwięcej dobrych rzeczy.
- Przyzwyczajajcie swoje dziecko do rozstań-od czasu do czasu można zostawić dziecko pod opieką sąsiadki czy znajomej. Dziecko dzięki temu nauczy się słuchać innych, nabierze śmiałości i zrozumie, że zawsze wrócisz.
- Pozwalajcie dziecku na samodzielność. Lepiej poczuje się w przedszkolu jeśli będzie samo jeść, korzystać z łazienki, choć trochę samo się ubierać. To ułatwi mu pierwsze dni w przedszkolu- nie będzie od wszystkich zależne.

Nie biegajcie za nim z łyżką i z talerzem, zachęcajcie by razem z wami usiadło do stołu i jadło samodzielnie. Proszę nie żałować pochwał jak coś mu wyjdzie. Ale też nie krytykujcie jeżeli z czymś sobie nie radzi, cierpliwie powtarzajcie czynność i zachęcajcie do nowych prób.

Jeżeli dziecko korzysta tylko w domu z łazienki, trzeba powoli przyzwyczajać do korzystania z toalet podczas wizyt u znajomych, czy podczas zabaw w „Fikolandzie”. Podczas wizyty w przedszkolu warto skorzystać też z łazienki, pokazać i zachęcić dziecko do korzystania z „malutkich sedesów”.

- Przyjdźcie z dzieckiem do przedszkola, pokażcie mu salę, kolorowe zabawki. Najlepiej niech się chwilę pobawi z rówieśnikami pod okiem mamy. Niech przedszkole kojarzy mu się z konkretnym miejscem. Można też w wolnych chwilach pospacerować w okolicy przedszkola.

- Zorganizuj mu kontakty z rówieśnikami. Maluch powinien mieć kolegów, z którymi umie się bawić, dzielić zabawkami.

Obserwujcie jak sobie radzi w sytuacjach konfliktowych, czy przychodzi z tym do dorosłych, czy płacze i zamyka się w sobie.

- Rzeczy kupione do przedszkola nie chowajcie do szafy. Będą one dla maluszka obce i nowe. Pozwólcie mu oswoić się z tymi rzeczami, niech je ponosi. Rozpozna je w przedszkolu i poczuje się znacznie bezpieczniej.

- We wrześniu pozwólcie zabrać ulubioną zabawkę, pozwoli mu to przetrwać trudne chwile.

- Warto uświadomić dziecku, że rozstanie się z wami tylko na jakiś czas. Sformułowanie: „Przyjdę po ciebie po pracy” nic dla dziecka nie mówią, lepiej odwołać się do przedszkolnego rozkładu „Przyjdę po ciebie po obiedzie” lub „Przyjdę po podwieczorku”. Nie można oszukiwać dziecka, przyrzeczenia należy dotrzymywać, gdyż dziecko zapamiętuje i później egzekwuje to od dorosłych. Traci zaufanie do dorosłych (szczególnie do wychowawczynie, która wbrew temu co powiedziała mama, kładzie go spać) oraz poczucie bezpieczeństwa. Wówczas adaptację trzeba zaczynać od początku, a często kończy się tym, że dziecko nie chce więcej iść do przedszkola.

- Nie mówcie dziecku, że w przedszkolu będzie spać, gdyż wówczas będzie wyobrażało, że zostanie tu na cały dzień i całą noc. Lepiej powiedzieć mu, że będzie w przedszkolu tylko odpoczywać w swojej kolorowej pościeli.

W naszym przedszkolu praktykuje się opowiadanie lub czytanie bajek do snu lub słuchanie relaksacyjnej muzyki. Jeżeli dziecko nie śpi w ciągu dnia, to starajcie się z nim odpoczywać w godz. 12-13, opowiedzieć mu bajkę. To pomoże przystosować się do rytmu dnia w przedszkolu.

- Warto też pomyśleć o wolnych dniach na okres adaptacyjny dziecka. Będzie wówczas czas, aby wszystko spokojnie mu wytłumaczyć, bez pośpiechu i zdenerwowania. Jest to korzystne dla obu stron, ponieważ można poświęcić więcej czasu lub odebrać dziecko wcześniej w razie potrzeby.*
- Można również pobyc z dzieckiem w przedszkolu w tych trudnych dniach. W naszej placówce organizuje się „dni otwarte przedszkola” i maluszki już wcześniej spotykają się z rówieśnikami i z panią, podczas wspólnej zabawy.*

Jeżeli zaistnieje taka potrzeba, możecie Państwo pobyc z dzieckiem w przedszkolu w pierwszych dniach września, lecz trzeba pamiętać o tym, aby nie przeszkadzać swoją obecnością w prowadzeniu zajęć nauczycielce. Niech dziecko samo podejmuje inicjatywę zabawy, czując tylko waszą obecność.

Lecz musicie też wiedzieć że, inne dzieci obserwując wasz pobyt, będą mocniej tęsknić do swoich rodziców, będą po prostu zazdrosne. Wówczas będą płakać i nie będą miały ochoty na żadne zabawy.

Dezorganizuje to przeprowadzenie sprawnej adaptacji. Warto więc, zasięgnąć rady nauczycielki.

- Jeżeli dziecko po upływie znacznego czasu nadal źle znosi rozstania, ma bóle głowy, brzucha, moczy się w nocy trzeba na jakiś czas, a może nawet na rok zrezygnować z przedszkola.*

Proszę się jednak nie przerażać tą informacją, gdyż są to tylko skrajne przypadki. Przedszkole będzie drugim domem, w którym będzie szanowane i lubiane. Początek przedszkola jest dla wszystkich dzieci i dla rodziców dużym przeżyciem. Prawie wszystkie dzieci w tych dniach będą płakać, krzyczeć, nie będą chciały oderwać się od mamy. Dla nas pracujących w przedszkolu to również trudne dni, ponieważ całą złość, gniew i strach dziecko będzie kierować na nas. Możemy Państwu zagwarantować fachową opiekę, pomoc i gwarancję, że w naszym przedszkolu dziecko będzie czuło się dobrze i bezpiecznie, a z biegiem czasu będzie się kojarzyło go z serdeczną atmosferą i wspaniałą zabawą. Świadczą o tym opinie naszych przedszkolnych absolwentów, którzy nie raz odwiedzają i wspominają wspaniałe chwile spędzone w przedszkolu.